

能勢
50br
100br

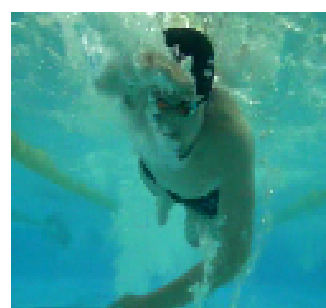
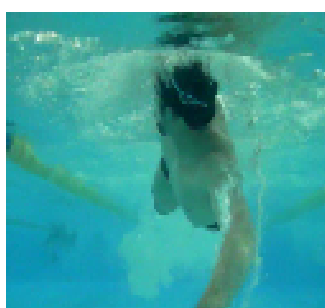
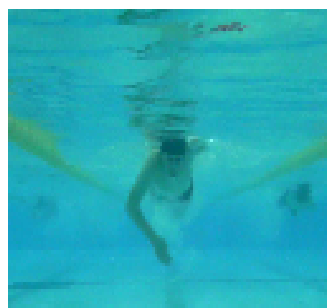
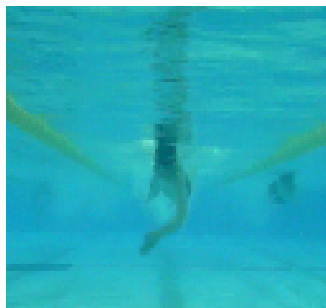
スタート、浮き上がり加速の向上
プルの強化

課題

体幹の強化
ストローク時の軌道を確認

おすすめドリル

ドリル	50	*	3	*	3	1:10 br		16	450	11
体幹						1SET	ドル平 3モーショ			
体幹とプルの推進力						2SET	ハーフヘッドアッププル／コンビ			
ストリームライン						3SET	潜行コンビ／コンビ			
ドリル	50	*	6	*	1	1:15 fr	(15mドリル/10mジャンプ) * 2	15-17	300	8
肘位置の固定							ドッグパドル／コンビ			
左右の推進バランス							L3R1／コンビ R3L1／コンビ			
体幹							アングルプイプル			



2W2

スプリント

	距離	m	回数	* SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	50	m	8	* 1	1:10	チョイス		15	400	9
キック	25	m	8	* 1	0:45	fr	1．4、5、8=板有り	16	200	6
						fly	2、3、6、7=板無しで潜行5キック1ストローク			
ドリル	25	m	8	* 1	0:45	fly	きおつけ片手フライ	16	200	6
スイム	25	m	8	* 1	0:45	fly	1－4＝フライ（大きく5－6ストロークくらい） 5－8＝クロール（フライの肘の曲げ角と同じで）	16	200	6
ダイブ	25	m	4	* 1	1:30	S1	12.5mまでを6秒以内を目標にする	16	100	6
ターン	25	m	8	* 1	1:00	S1	12.5mからスタートレターンして戻ってくる	16	200	8
スイム	50	m	4	* 1	1:30	fly	1本目＝飛び込んで25mハード／25mイージー	16-18	200	6
						ba	2本目＝25mイージー／25mハード キックのみ			
						br	3本目＝15mフォーミング／25mハード／15m フォーミング			
						fr	4本目＝30秒以内			
ダウン	200	m	1	* 1	5:00	チョイス		10	200 1700	5 52

W2

テクニカル・フォーム
(フライ)

[illegible]

W2

テクニカル・フォーム
(クロール)

[illegible]

2W1	スピード持久力
-----	---------

[illegible]

W3

持久力

	距離	m	回数	* SET	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	200	m	* 1	* 1	8:00	f r	SKPSb y 5 0m	150	200	8
	50	m	* 4	* 1	1:15	IM/ f r	Q-turn	160	200	5
	25	m	* 8	* 1	1:00	f l y, fr	UW-wallkick5"/combi	15-17	200	8
スイム	200	m	2	* 1	5:00	クロール	1本目=フィンガーパドル 2本目=ハンドパドル	15-16	400	10
ルースン	100	m	1	* 1	3:00	プレスト	踵歩き/踵を触ってキックうつ伏せ・仰向け	12	100	3
メインスイム	50	m	4	* 4	+0:20	1SET	36秒くらいで泳ぎ +20秒休憩	15-16	800	19
(20分間練習)					+0:15	2SET	36秒くらいで泳ぎ +15秒休憩			
クロール	36				+0:10	3SET	36秒くらいで泳ぎ +10秒休憩			
プレスト	40				+0:05	4SET	36秒くらいで泳ぎ +5秒休憩			
ダウン	200	m	1	* 1	5:00	REV-IM	ゆっくりグライドして流す	10	200 2100	5 58

2W2

[illegible]

W2

テクニカル・フォーム

	距離	m	回数	* SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	300	m	1	*	1	8:00	チョイス	15	300	8
キックドリル （姿勢）	25		*	4 *	3 +0:10	加-ル	ついて10秒休憩 1SET OTB（お腹に板を抱いてもしくは乗ってキックを行う） 2SET ダルマ浮きキック5m／きおつけキック 3SET シャークキック	16	300	9
ドリル/コンビ （ストローク）	50		*	2 *	4 1:00	加-ル	（15mドリル/10mコンビ）＊2 1SET ハーフヘッドアップ（鼻で水面を切る） 2SET ドッグパドル 3SET アンクルブイ 4SET ブイコンビ SET休憩 +0:30	16	400	8 3
スイム	50	m	8	*	1 1:15	加-ル	パドル付でSWOLF SWOLF＝（ストローク数＋脈拍＋タイム）の合計を減らす 例）32掻き＋15拍（6秒間）＋33秒＝80	16	400	10
スタート	25	m	6	*	1 1:30	加-ル	浮き上がりをスムーズに行う	15-16	150	9
ダウン	100	m	1	*	1 4:00		フロンツカーリングを混ぜてダウン	13	100	4
									1650	51

W3

持久力

swim rider	100	* 4 *	1	2:40 IM,order	GK/SCT/ALT/COMBI (けのびキック/片手/片手交互/コンビ)	15	400	11
basic	50	* 4 *	2	1:20 ba 1 SET	sitting-kick/abd-kick 板に座り、膝の深さまで蹴り上げる/板を臍下にさしてキック	16	400	11
				2 SET	W-arm/ALT3-3-6 脇を締めるように両手フック/右3左3/6で肩を回すこと			
smooth-up	50	* 3 *	1	1:30 ba	1本ずつタイムを上げるが力まない	13-16	150	5
swim	200	* 4 *	1	+0:30 S1	ストローク数を最小回数から少しずつ増やして 自分の泳ぎやすい回数を見つける 強化の時はパドル付でも可	16	800	17
drill	50	* 6 *	1	1:15 ba	(15mドリル/10mドリル)*2 ヘッドアップ(水中でエントリー位置を確認する)	15-17	300	8
down end	200	* 1 *	1	5:00 cho	脇を大きく伸ばしストレッチ	10	200 2250	5 55

2W1

スピード持久力

w-up	50	* 4 * 1	1:15	IM.O/fr		15	200	5
swim	200	* 1 * 1	5:00	IM	ターソンのスピードのみ意識	16	200	5
basic	50	* 4 * 2	1:20	fr		16	400	11
		● イントリ-角度・プル時の頭軸固定	1 SET		sculling/pull 45° の深さでスクリグ / プル			
		● 蹴り幅の安定・ハイエルボーリカバリー	2 SET		side-kick/jipper-recovery サイドキック時、顔は真下/グリップ-は中指が水面を擦るように			
loosen	100	* 1 * 1	5:00	cho	脇を大きく伸ばし肩・腰の張りを取る	10	100	5
smooth-up	100	* 4 * 1	2:30	IM.O	最後にコンビネーションで合わせていく K/P/P/C(br=K/P/K/C) フィン付で行う	16	400	10
swim	100	* 3 * 1	2:30	IM.switch	1本目の後半よりも速く泳ぐ感覚で上げる	16	300	8
	100	* 3 * 1	2:20	IM.switch	各ターソ前後を意識してスピードを落とさない	16	300	7
	100	* 3 * 1	2:10	IM.switch	フィン付でスピードに乗って泳ぐ	16-17	300	7
	100	* 1 * 1	2:00	fr	1本目が1番速くなるように泳ぐ SET休憩+1:00	18-16	100	2
dash	20	* 2 * 1	1:30	cho	5m地点でくらげ浮きしている状態から 後ろの人の合図でグリップする	16	40	3
down end	200	* 1 * 1	5:00	IM	2個慣れなので大きく泳ぐ		200 2540	5 67